Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад «Колосок» Зерноградского района

«Согласовано»

Педагогическим советом

Протокол №\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_ 2019 г

«Утверждено» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Зав. МБДОУ д/с «Колосок»

Зерноградского района

Т.И.Пушкарёва

*Рабочая программа*

*по физической культуре*

на 2019-2020 уч.г.

инструктор по физической культуре

Папроцкая Т.В.

2019-2020 уч.г.

**Содержание**

**I  ЧАСТЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  (ИНВАРИАНТНАЯ)**

1)  Пояснительная записка:

- принципы и подходы к формированию программы;

- возрастные и индивидуальные особенности контингента детей группы;

2) Учебный план;

3) Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми подготовительной группы образовательных областей:

           -содержание образовательных областей;

4) Планируемые результаты освоения детьми основной общеобразовательной программы дошкольного образования;

5) Система мониторинга достижения детьми планируемых результатов освоения Программы.

**II ЧАСТЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ (ВАРИАТИВНАЯ)**

1)  Учебно-тематическое планирование, методическое обеспечение.

2)  Формы сотрудничества с семьей.

**I  ЧАСТЬ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ  (ИНВАРИАНТНАЯ)**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Настоящая Рабочая программа (Далее - Программа) разработана на основе:

«Примерной основной общеобразовательной программы дошкольного образования «От рождения до школы», под редакцией Н.Е. Вераксы, Т.С. Комаровой, М.А. Васильевой.;

 Общеобразовательной программы муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения д/с «Колосок» Зерноградского района;

         «Федеральных государственных образовательных стандартов к структуре основной общеобразовательной про­граммы дошкольного образования» (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации);

        «Федеральных государственных образовательных стандартов к условиям реализации ООП дошкольного образования»

       «Санитарно-эпидемиологических требований к устройству, содержанию и организации режима работы в дошкольных организациях».

Программа определяет содержание и организацию воспитательно-образовательного процесса и направлена на формирование общей культуры, развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств, формирование предпосылок учебной деятельности, обеспечивающих социальную успешность, сохранение и укрепление здоровья детей.

Программа стро­ится на принципе личностно-ориенти­рованного  взаимодействия взрослого детей и обеспечивает физическое, социально-коммуникативное, познавательное, речевое и художественно-эстетическое развитие детей в возрасте от 2 до 7 лет с учетом их возрастных и индивидуальных особенностей.

Программа сформирована в соответствии с принципами и подходами, определёнными ФГОС:

- содержание программы соответствует основным положениям возрастной   психологии и  дошкольной педагогики, при этом имеет возможность реализации в практике дошкольного образования;

- обеспечивает единство воспитательных, развивающих и обучающих целей и задач процесса образования детей дошкольного возраста;

- строится с учётом принципа интеграции образовательных областей в соответствии с возрастными возможностями и особенностями воспитанников, спецификой и возможностями образовательных областей;

- основывается на комплексно-тематическом принципе построения образовательного процесса;

- предусматривает решение программных образовательных задач в совместной деятельности взрослого и детей и самостоятельной деятельности детей не только в рамках непосредственно образовательной деятельности, но и при  проведении режимных моментов в соответствии со спецификой дошкольного образования;

**Возрастные и индивидуальные особенности контингента детей**

**Младшая группа (2-4 года).**

У ребенка возрастает стремление действовать самостоятельно. В то же время внимание у детей неустойчиво, они отвлекаются и часто переходят от одного вида деятельности к другому. В этом возрасте ребёнок обладает уже сравнительно большим запасом двигательных умений и навыков, но он ещё не заботится о результатах своих действий, поглощён самим процессом движений, их эмоциональной стороной. Вместе с тем движения детей постепенно приобретают всё более преднамеренный характер. Ребёнок уже в состоянии повторять движение по своему усмотрению или по предложению воспитателя, различать некоторые его способы, соблюдать нужное направление. Детям 4-го года жизни свойственно желание включаться в новые и разнообразные виды движений. Сочетая различные действия, ребёнок может соблюдать определённую их последовательность. Формирование двигательных навыков и умений продолжается на основе подражания. Ребёнок более сознательно следит за воспитателем, когда он даёт образец движений, выслушивает пояснения. Он лучше воспринимает объяснения в форме диалога, направленного на изложение предстоящих действий.

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обусловливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

**Средняя группа (4-5 лет).**

Ребёнок 5-го года жизни владеет в общих чертах всеми видами основных движений. Он стремится к новым сочетаниям движений, хочет испробовать свои силы в сложных видах движений и физкультурных упражнений. У детей возникает потребность в двигательных импровизациях. Они берутся за выполнение любой двигательной задачи, но они ещё не умеют соразмерять свои силы, учитывать свои реальные возможности. Убедившись в непосильности выполнения двигательного действия, ребёнок проделывает его лишь в общих чертах, не добиваясь завершения. Но при этом он искренне убеждён в том, что выполнил движение полностью. Растущее двигательное воображение становится в этом возрасте одним из стимулов обогащения моторики детей разнообразными способами действий. Дети хорошо различают виды движений, частично овладевают умением выделять некоторые их элементы. Развивается способность воспринимать, представлять, анализировать и оценивать последовательность и качество своих действий. Всё это обусловливает вполне преднамеренный и произвольный характер движений детей. Возникает интерес к результатам движения, правильности его выполнения, соответствию образцу. Дальнейшее совершенствование двигательных умений и навыков обусловлено уровнем развития тех физических качеств, без которых они не могут проявляться достаточно правильно и эффективно. Развитие физических качеств происходит под влиянием постоянных упражнений. В результате расширяются и обогащаются двигательные возможности детей, возрастают их физические силы. Возникает психологическая готовность к выполнению сложных двигательных действий и проявлению определённых волевых усилий. Наряду с игрой побудительным мотивом двигательной деятельности выступает мотив усвоения новых умений и навыков, закрепления их. В результате закладываются прочные основы школы движений, повышения работоспособности и физической подготовленности.

**Старшая группа (5-6 лет).**

 Двигательная деятельность ребёнка становится всё более многообразной. Дети уже достаточно хорошо владеют основными движениями, им знакомы различные гимнастические упражнения, подвижные игры; начинается освоение разнообразных способов выполнения спортивных упражнений многих видов. Возрастают проявления самостоятельности, возникают творческие поиски новых способов действий, их комбинаций и вариантов. Начинают создаваться небольшие группки по интересу к тому или иному виду упражнений. На 6-м году жизни ребёнка его движения становятся всё более осознанными и носят преднамеренный характер. Развивается способность понимать задачу, поставленную воспитателем, самостоятельно выполнять указания педагога. Дети обращают внимание на особенности разучиваемых упражнений, пытаются выяснить, почему следует проделывать их так, а не иначе. Во время объяснения у ребёнка возникает мысленное представление о движении, его направлении, последовательности составных частей. Дети постепенно овладевают умением планировать свои практические и игровые действия, стремятся к их результативности. Оценка ребёнком движений, как своих, так и товарищей, приобретает более развёрнутый и обоснованный характер, что обусловливает большую её объективность. Стремясь к правильной оценке, дети начинают понимать связь между способом движения и полученным результатом. Дети начинают упражняться в движениях по своей инициативе, многократно повторять их без напоминаний, пытаясь освоить то, что не получается. При этом они довольно настойчиво преодолевают трудности. Растёт уровень физической подготовленности дошкольников, создаются прочные психологические и физиологические основания для повышения их работоспособности путём целенаправленного развития двигательных качеств. В результате регулярных занятий физической культурой, организованных воспитателем и самостоятельных, а также благодаря двигательной активности детей в повседневной жизни и играх повышается уровень развития их физических сил и возможностей, двигательных качеств и работоспособности. Для старших дошкольников характерно стремление к совершенствованию в двигательной деятельности.

**Подготовительная группа (6-7 лет).**

 Дети 6 лет активны. Они умело пользуются своим двигательным аппаратом. Движения их достаточно координированы и точны. Ребёнок умеет их сочетать в зависимости от окружающих условий. На 7-м году у ребёнка возрастает способность к различению пространственного расположения движущихся предметов, в том числе и перемещающегося человеческого тела. Дети могут объяснить, что и как меняется в соотношении частей тела, когда человек бежит, едет на велосипеде и т.п. Они различают скорость, направление движения, смену темпа, ритма. Ребёнок прослеживает движение последовательно, выделяет (с помощью взрослого) разные его фразы, пытается объяснить их значение для качественного и количественного результатов движения. Всё это способствует образованию ясных представлений о движениях, ведёт к овладению детьми техникой сложных по координации движений. Дети всё чаще руководствуются мотивами достижения хорошего качества движений. Значительно увеличиваются проявления волевых усилий при выполнении трудного задания. Начинает интенсивно развиваться способность целенаправленно совершать движения отдельных частей тела, например, ног, головы, кистей и пальцев рук и др. У ребёнка постепенно вырабатывается эстетическое отношение к ритмичным, ловким и грациозным движениям. Он начинает воспринимать красоту и гармонию. Многих детей привлекает результат движений, возможность помериться силой и ловкостью со сверстниками. Начинают проявляться личные вкусы детей в выборе движений. Нередко для ребёнка наиболее привлекательны те упражнения, которые у него лучше получаются.

**СОДЕРЖАНИЕ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ**

**ПО ОСВОЕНИЮ ДЕТЬМИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОБЛАСТЕЙ**

Содержание психолого-педагогической работы по освоению детьми образовательных областей «Физическое развитие», «Социально-коммуникативное развитие», «Речевое развитие», «Художественно-эстетическое развитие» ориентировано на развитие физических, интеллектуальных и личностных качеств детей. Задачи психолого-педагогической работы по формированию физических, интеллектуальных и личностных качеств детей  решаются  ***интегрированно*** в ходе освоения всех образовательных областей наряду с  задачами, отражающими специфику каждой образовательной области, с обязательным психологическим сопровождением, в соответствии с возрастом детей основными направлениями их развития.

Задачи образовательных областей по направлениям  решаются   во время образовательной деятельности:

* на специально организованных формах обучения (НОД);
* в процессе организации  различных видов детской деятельности (игровой, коммуникативной, трудовой, познавательно-исследовательской, продуктивной,  музыкально-художественной, чтения);
* образовательную деятельность, осуществляемую в ходе режимных моментов;
* самостоятельную деятельность детей;
* взаимодействие с семьями детей по реализации основной общеобразовательной программы дошкольного образования.

*Физическое развитие.*

**Цель:** формирование у детей интереса  и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие

**Задачи:**

* развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
* накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
* формирование у воспитанников  потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании.

Здоровье детей является главным условием и показателем личностно-направленного образования. Оздоровительные мероприятия в подготовительной группе включают следующие приемы:

***Традиционные:***

- создание гигиенических условий;

- обеспечение чистого воздуха;

- рациональное сочетание температуры воздуха и одежды детей;

- закаливание воздухом;

- хождение босиком, в помещении и на улице;

- «Дорожки здоровья»;

- водные процедуры: умывание холодной водой;

- полоскание рта и горла, водой комнатной температуры;

- солнечные ванны (летом).

***Нетрадиционные****:*

- психогимнастика, положительное (позитивное) мышление; смехотерапия; музотерапия;  сказкотерапия;  куклотерапия;    ритмическая гимнастика; оздоровительный бег на свежем воздухе; дыхательная гимнастика на свежем воздухе;

Перечисленные приемы наиболее эффективны в сочетании с физическими упражнениями во время ежедневной утренней гимнастики, физкультурных занятиях, а также они способствуют формированию двигательных навыков и основных физических качеств детей (гибкость, быстрота, выносливость, сила, ловкость).

***Возраст от 3 до 4 лет.***

**Задачи:**

-     Продолжать сохранять и укреплять здоровье детей;

-  Учить детей согласовывать свои действия с движениями других: начинать и заканчивать упражнения одновременно, со­блюдать предложенный темп;

-  Учить детей реагировать на сигнал и действовать в со­ответствии с ним;

- Учить детей самостоятельно выполнять простейшие по­строения и перестроения, уверенно, в соответствии с указания­ми воспитателя выполнять физические упражнения;

-  Принимать активное участие в подвижных играх;

-  Направленно развивать скоростно-силовые качества детей.

**Содержание физических упражнений**

***Построения:*** свободное, врассыпную, в полукруг, в колон­ну по одному, по два (парами), в    круг.***Перестроение:*** из колонны в 2—3 звена по ориентирам. ***Повороты,*** переступая на месте. ***Исходные положения:*** стоя, ноги слегка расставив, сидя, ле­жа, стоя на коленях. ***Положения и движения головы:*** вверх, вниз, повороты на­право, налево (3—4 раза). ***Положения и движения рук*** (одно­временные, однонаправленные): вперед—назад, вверх, в сторо­ны; махи (вперед—назад, перед собой, над головой), сжима­ние—разжимание пальцев (5—6 раз).***Положения и движения туловища:*** наклоны (вперед, влево, вправо), повороты (влево, вправо) — 3—4 раза.***Положения и движения ног:*** приседания, подскоки на месте (20—25 раз каждое).

***Ходьба и упражнения в равновесии:*** ходьба обычная, на нос­ках, на месте с высоким подниманием бедра («стайкой», в колонне по одному, парами, в разных направлениях, за ведущим по ориентирам; с заданиями: ходьба по кругу, «змейкой», с ос­тановками, с приседанием, с изменением темпа; ходьба между линиями, шнурами, по доске (длина 2—3 м, ширина 20 см); то же с перешагиванием предметов (ширина 10—15 см), рейки лестницы; ходьба по наклонной доске (ширина 30—35 см, при­поднята на 20 см).

***Бег:*** «стайкой», врассыпную, в колонне по одному, парами,.\* по прямой и «змейкой», с остановками, между предметами, с ускорением и замедлением (с изменением темпа); бег на ско­рость (15—20 м), в медленном темпе.

***Прыжки:*** на месте, с продвижением вперед (2—3 м), из кружка в кружок, вокруг предметов и между ними; прыжки в глубину (20—25 см); прыжки в длину с места (до 50 см); прыжки в высоту с места: через линию, шнур, предмет (высота 5 см), через линии (4—6) поочередно.

***Катание, бросание, ловля:*** катание мяча двумя руками друг другу (расстояние 1,5 м), под дуги (ширина 50—60 см), между предметами; ловля мяча, брошенного взрослым (расстояние 70— 100 см); бросание мяча вверх, отбивание мяча об пол 2—3 раза подряд; метание предметов на дальность (не менее 2,5 м), в вер­тикальную цель (расстояние 1—1,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 1,5—2 м).

***Ползание и лазание:*** ползание на четвереньках по прямой (расстояние 3—6 м), «змейкой» между предметами (4—5 пред­метов), по наклонной доске; подлезание под скамейку (прямо и боком), под дуги (высота 40 см); перелезание через бревно; лазание по лесенке-стремянке, гимнастической стенке (высота 1,5 м).

***Ходьба, бег под музыку*** в заданном темпе, выполнение уп­ражнений с предметами (лентами, флажками, платочками, сул­танчиками) в соответствии с характером музыки.

***Катание на санках*** кукол, друг друга с невысоких горок.

***Подвижные игры*** с ходьбой, бегом, прыжками, подлезанием и лазанием, бросанием и ловлей.

выполнять упражнения в заданном темпе; активно включаться в игры, выполнять основные правила игры.

***Средний возраст от 4  до 5 лет.***

**Задачи воспитателя:**

­ -Учить детей воспринимать показ как образец для самостоятельного  выполнения упражнения;

­-Добиваться уверенного  и активного выполнения основных элементов техники движений (общеразвивающие упражне­ния, основные движения, спортивные упражнения);

­-Приучать детей оценивать движения сверстников и за­мечать их ошибки;

-Соблюдать и контролировать правила в подвижных играх;

­-Побуждать детей к самостоятельному проведению по­движных игр и  упражнений;

­­ -Закреплять умения по ориентировке в пространстве;

 -Целенаправленно развивать скоростно­-силовые качества (преимущественно на основе силовых упражнений).

**­**­**Содержание физических упражнений.**

**Построение** в колонну по одному по росту. Перестроение из колонны по одному в колонну по два в движении, со сменой ведущего. Перестроение в звенья на ходу, Повороты направо, налево и кругом на месте, переступанием.

**Исходные положения:** стоя, стоя на левом, правом колене, сидя (ноги вперед, врозь, на пятках), лежа (на спине, на животе),

**Положения и движения головы:** вверх, вниз, повороты в сторону (4-­5 раз), наклоны.

**Положения и движения рук:** однонаправленные и поочеред­ные вверх­ вниз, смена рук; махи рук (вперед ­назад, перед собой), вращения (одновременные двумя руками вперед­ назад); сжимание и разжимание пальцев, вращение кистей рук (7­ - 8 раз).

**Положения и движения туловища:** повороты, наклоны (вправо, влево, вперед), 4­5 раз,

**Положения и движения ног:** приседания (до 20), подскоки на месте (30х3=90).

**Упражнения с отягощающими предметами:** мешочек с пес­ком (100 г), набивной мяч (0,5 кг). **Ходьба и равновесие:** ходьба обычная, на носках, на пятках, на наружных сторонах стопы, в полуприсяде, с поворотами, с за­даниями (руки на поясе, к плечам, в стороны, за спину и т. д.);ходьба с перешагиванием через предметы (высота 15-­20 см), по наклонной доске (высота 30 см, ширина 25 см), с предметами в руках, на голове, без предметов (высота 35-­40 см, ширина 30 см); ходьба спиной вперед (2­3 м), «змейкой», со сменой темпа; ходьба приставным шагом, по шнуру и бревну (высота 20-­25 см, ширина 10 см), с мешочком на голове.

**Бег:** в колонне по одному и парами, «змейкой» между пред­ метами, со сменой ведущего и сменой темпа, между линиями (расстояние 30­-90 см), с высоким подниманием колен; бег со старта из разных исходных позиций (стоя, стоя на коленях и др.); бег на скорость (15­-20 м, 2­3 раза), в медленном темпе (до 2 мин), со средней скоростью 40­-60 м (3­4 раза); челночный бег (5х3==15).

**Прыжки:** на двух ногах с поворотами кругом, со сменой ног; ноги вместе ­ ноги врозь. С хлопками над головой, за спиной; прыжки с продвижением вперед (3­4 м), вперед-назад, с поворотами, боком' (вправо, влево); прыжки в ширину (спры­гивание с высоты 25 см); прыжки через предметы (2­3) высотой 5­-10 см; прыжки в длину с места (50­-70 см); прыжки вверх с места (впрыгивание), высота 15­20 см.

**Бросание и ловля­ метание:** катание мяча, обруча между предметами (расстояние 40­50 см). Прокатывание мяча из разных исходных позиций одной и двумя руками; бросание мяча вверх и ловля (3-­4 раза подряд), отбивание мяча одной и двумя руками (4­-5 раз); бросание мяча друг другу двумя  руками снизу, из-за головы (расстояние 2 м) и ловля его (расстояние 1,5 м); метание предмета на дальность (расстояние 5­-6,5 м), в горизонтальную цель (расстояние 2-­2,5 м), в вертикальную цель (расстояние 1,5­2 м).

**Ползание и лазание:** ползание на четвереньках (расстояние 10 м) между предметами, прокатывая мяч, с поворотами кругом. Ползание п­о гимнастической скамейке на животе, подтягиваясь на руках, подлезание под препятствия прямо и боком. Пролегание между рейками лестницы, поставленной боком; ла­зание с опорой на стопы и ладони по доске, наклонной лестнице, скату; лазание по гимнастической стенке (высота 2 м); Перелезание с одного пролета на другой вправо, влево, не про­пуская реек, чередующимся шагом.

**Игры** с бегом, прыжками, ползанием и лазанием, бросанием и ловлей, на ориентировку в пространстве и внимание.

**Движения** парами по кругу в танцах и хороводах; кружение по одному и парами; «пружинки», подскоки на месте, прямой галоп; постановка ноги на носок, на пятку.

**Старший дошкольный  возраст от 5 лет до 7 лет**

***Шестой год жизни***

     На шестом году жизни двигательный опыт детей заметно расширяется, активно развиваются двигательные и познавательные способности.

     В развитии мышц выделяются несколько «узловых» периодов. Один ИЗ них ­ возраст шесть лет, когда у детей активно развиваются крупные мышцы туловища и конечностей, но по-прежнему слабыми остаются мелкие мышцы, особенно кистей рук. На шестом году жизни заметно улучшается устойчивость равновесия, столь необходимая при вы­полнении большинства движений. При этом девочки имеют некоторое преимущество перед мальчиками. Детям легче выполнять упражнения, где имеется большая площадь опоры, но полезны и недлительные позы с опорой на одну ногу, например в подвижных играх: «Сделай фигуру», «Совушка», «Цапля» И др.

     Резервные возможности сердечно­сосудистой и дыхательной систем у детей шестою года жизни заметно расширяются, особенно при проведении занятий на открытом воздухе и приме­нении беговых и прыжковых упражнений. Общий объем бега на одном занятии для детей старшей группы в течение года может быть увеличен с 0,6 до 1,5 км, а количество прыжков на месте ­ до 150-­160 с двумя непродолжительными интер­валами для отдыха.

     Контроль и оценка как собственных движений, так и дви­жений других детей позволяют ребенку понять связь между способом выполнения движения и полученным результатом,

а также научиться постепенно планировать свои практические и игровые действия.

двигательных действий: прыжков в длину и высоту с разбега, метания и др.

­    Играя и занимаясь с детьми, воспитатель способствует развитию у них двигательных умений и навыков, определенных физических качеств, нацеливает свое внимание на решение **сле­дующих задач**:

­ - добиваться осознанного, активного, с должным мышеч­ным напряжением выполнения детьми всех видов движений;

­- учить детей анализировать (контролировать и оценивать) свои движения и движения товарищей;

­ - формировать первоначальные представления и умения в спортивных играх и упражнениях;

­ - воспитывать у детей желание самостоятельно организовывать и проводить подвижные игры и упражнения со сверстниками и малышами;

­ - побуждать к проявлению творчества в двигательной деятельности;

 - целенаправленно развивать быстроту и общую выносливость.

***Содержание физических упражнений.***

**Самостоятельные перестроения.** Из шеренги в колонну, в две колонны, в два круга, по диагонали, «змейкой» без ориентиров. Повороты направо, налево, на месте и в движении на углах.

**Исходное положение.** Стоя (пятки вместе, носки врозь), сидя, лежа на животе и спине.

Положения и движения головы: вверх, вниз, повороты в стороны, наклоны (4­5 раз), вращения.

**Положения и движения рук**. Одновременные и поперемен­ные; одно направленные и разнонаправленные ­ вверх (вниз), в стороны; махи и вращения (одновременно двумя руками и поочередно вперед ­ назад); подъем рук вперед ­ вверх со сцепленными в замок пальцами (кисти внутрь тыльной стороной); сжимание, разжимание, вращение кистей рук (8­-10 раз).

**­Положения и движения туловища**. Повороты наклоны вперед, назад, в стороны, вращения.

**­Положения и движения ног**. Приседания (до 40 раз), махи вперед ­ назад, держась за опору; выпады вперед, в стороны с движениями рук вперед, в стороны, вверх; подскоки на месте (40х3=120). Упражнения с отягощающими предметами ­ мешочки, гантели (150 г), набивные мячи (1 кг).

**­Ходьба и упражнения в равновесии**.  Ходьба в полуприсиде, с перекатом с пятки на носок, с задержкой на носке «пету­шиный шаг»), с заданиями (с хлопками, различными положе­ниями рук), с закрытыми глазами (3­4 м). Ходьба через предметы (высотой 20­25 см), по наклонной доске (высотой 35­-40 см; шириной 20 см). Ходьба по гимнастической скамейке с закрытыми глазами, с поворотами, различными движениями рук, остановками. Ходьба по шнуру (8­ 10 м), бревну (ВЫСОТОЙ 25-­30 см, шириной 10 см), с мешочком на голове (500 г), по пенькам, спиной вперед (3­4 м). Поочередное выбрасывание ноги вперед в прыжке; приставной шаг с приседанием, шаг на всей ступне на месте, с продвижением вперед и в кружении, полуприседание с выставлением ноги на пятку.

**­Бег.** На носках, с высоким подниманием колен, через и между предметами, со сменой темпа. Бег в медленном темпе 350 м по пересеченной местности. Бег в быстром темпе 10 м (3­4 раза), 20­30 м (2­3 раза), челночный бег 3хl0 м в медленном темпе (1,5­2 мин).

**­Прыжки.** На месте: ноги скрестно­ ноги врозь; одна нога вперед, другая назад; попеременно на правой и левой ноге 4­5 м. Прыжки через 5­6 предметов на двух ногах (высота 15­-20 см), вспрыгивание на предметы: пеньки, кубики, бревно (высотой до 20 см). Подпрыгивание до предметов, подвешен­ных на 15­20 см выше поднятой руки. Прыжки в длину с места (80­90 см), в высоту (30­40 см) с разбега 6­8 м; в длину (на 130­150 см) с разбега 8 м. Прыжки. В глубину (с пенька, бревна, кубов высотой 30­40 см) в указанное место. Прыжки через длинную скакалку, неподвижную и качающуюся, через короткую скакалку, вращая ее вперед и назад.

**Бросание, ловля и метание**. Прокатывание мяча одной и двумя руками из разных исходных положений между пред­ метами (ширина 40­30 см, длина 3­4 м). Бросание мяча вверх, о землю и ловля двумя руками не менее 10 раз подряд, одной рукой 4­6 раз подряд. Отбивание мяча не менее 10 раз подряд на месте и в движении (не менее 5­6 м). Перебрасы­вание мяча друг другу и ловля его стоя, сидя, разными спо­собами (снизу, от груди, из-­за головы, с отбивкой о землю). Метание в горизонтальную и вертикальную цель (на высоту 2,2 м) с расстояния 3,5­4 м. Метание вдаль на 5­9 м.

**Ползание и лазание.** Ползание на четвереньках, толкая головой мяч по скамейке. Подтягивание на скамейке с помощью рук; передвижение вперед с помощью рук и ног, сидя на брев­не, Ползание и перелезание через предметы (скамейки, бревна). Подлезание под дуги, веревки (высотой 40­50 см), Лазание по гимнастической стенке чередующимся способом ритмично, с изменением темпа. Лазание по веревочной лестнице, канату, шесту свободным способом.

***Седьмой год жизни***

     Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточ­ной координированностью и точностью, Дети хорошо различают скорость, направление движения, смену темпа и ритма. Растут возможности пространственной ориентировки, заметно увеличи­ваются проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хорошего результата. У детей этого возраста вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают воспринимать красоту и гармонию дви­жений, Нередко проявляются личные вкусы в выборе физичес­ких упражнений.

     В связи с этим в подготовительной группе появляется возможность реализации **следующих задач:**

­ - добиваться точного, энергичного и выразительного выполнения всех упражнений;

­ - закреплять умения в анализе движений (самоконтроль, самооценка, контроль и оценка движений других детей, эле­ментарное планирование);

­ - закреплять умения в самостоятельной организации игр и упражнений со сверстниками и малышами;

­ - развивать творчество и инициативу, добиваясь выразительного и вариативного выполнения движений;

 - закреплять правила и двигательные умения в спортивных играх и упражнениях;

­ - целенаправленно развивать ловкость движений.

***Основные движения.***

**Упражнения в ходьбе**. Ходить в разных построениях (колон­не по одному, парами, четверками, в круге, в шеренге); ходить, совершая различные движения руками. Ходить обычным, гимнастическим, скрестным шагом; ходить выпадами, в приседе, спиной вперед, приставными шагами вперед и назад, с закры­тыми глазами,

**Упражнения в беге**. Бегать легко, стремительно. Бегать, сильно сгибая ноги в коленях, спиной вперед; выбрасывая пря­мые ноги вперед; бегать через препятствия ­ барьеры, набив­ные мячи (высотой 10­ - 15 см), не задевая за них, сохраняя скорость бега. Бегать спиной вперед, сохраняя направление и равновесие. Бегать со скакалкой, с мячом, по доске, по брев­ну, Бегать из разных стартовых положений (сидя, сидя «по­-ту­рецки», лежа на спине, на животе, сидя спиной к направлению движения и т. п.). Сочетать бег с ходьбой, прыжками, подрезанием и др.; с преодолением препятствий в естественных условиях,

**Упражнения в прыжках**. Подпрыгивать на двух ногах на месте с поворотом кругом; смещая ноги вправо ­ влево; сериями по 30­ - 40 прыжков 3­4 раза. Прыгать, продвигаясь вперед на 5­6 м; перепрыгивать линию, веревку боком, с зажатым между ног мешочком с песком, с набитым мячом; перепрыгивать через 6­ - 8 набивных мячей (вес 1 кг). Перепрыгивать на одной ноге линию, веревку вперед и назад, вправо и влево, на месте и с продвижением вперед. Выпрыгивать вверх из глубокого приседа. Подпрыгивать на месте и с разбега с целью достать предмет, подвешенный выше поднятой руки ребенка на 25­ - 30 см. Впрыгивать с разбега в три шага на предметы высотой до 40 см, спрыгивать с них. Прыгать в длину с места (не менее 100 см); в длину с разбега (не менее 180­ - 190 см); в высоту с разбега (не менее 50 см), прыгать через короткую скакалку разными способами: на двух ногах с промежуточными прыжками и без них, с ноги на ногу; бегать со скакалкой. Прыгать через длинную скакалку.                                                         **Упражнения в бросании­ ловле­ метании**. Бросать мяч вверх, о землю и ловить его двумя руками не менее 20, одной ­ не менее 10 раз подряд с хлопками, поворотами и другими заданиями; из одной руки в другую с отскоком от пола. Перебрасывать мяч друг другу снизу, из­-за головы (расстояние 3­4 м), из положения сидя «по-турецки», через сетку; перебрасывать набивные мячи (вес 1 кг). Бросать в цель из разных исходных положений (стоя на коленях, сидя и др.). Метать в горизонтальную и вертикальную цель с расстояния 4­5 м; в движущуюся цель. Метать вдаль на расстояние не менее 6­ - 12 м.

**Упражнения в ползании­ лазании**. Ползать на четвереньках по гимнастической скамейке; на животе и на спине, подтягиваясь руками и отталкиваясь ногами; по бревну; проползать под гимнастической скамейкой, под несколькими пособиями подряд. Перелезать через гимнастическую стенку и спускаться с ее противоположной стороны. Переходить с пролета на пролет гимнастической стенки по диагонали. Влезать на лестницу и спускаться с нее быстро; менять темп лазания, сохранять координацию движений, используя перекрестную и одноименную координацию движений рук и ног. Лазать по веревочной лестнице, по канату, захватывая канат ступнями ног и вися в положении стоя

­**Упражнения в равновесии**. Пройти по гимнастической скамейке: боком приставным шагом; неся мешочек с песком на спине; приседая на одной ноге, а другую махом перенося вперед сбоку скамейки; поднимая прямую ногу вперед и делая под ней хлопок. Идти по гимнастической скамейке, посередине остановиться и перешагнуть палку (обруч, веревку), которую держат в руках; присесть и повернуться кругом, встать и идти дальше; перепрыгнуть ленточку, идти дальше. Стоя на скамей­ке, подпрыгивать и мягко приземляться на нее; прыгать, продвигаясь вперед на двух ногах по наклонной поверхности. Пройти по узкой стороне гимнастической скамейки прямо и боком, Стоять на носках; стоять на одной ноге, закрыв по сигналу глаза; то же, стоя на кубе, гимнастической скамейке; поворачиваться кругом, взмахивая руками вверх. Балансировать на большом набивном мяче (вес 3 кг). Кружиться с закрытыми глазами, останавливаться, сделать фигуру.

­**Упражнения в построении и перестроении.** Самостоятельно, быстро и организованно строиться в колонну по одному, парами, в круг, в несколько колонн (звеньев), в шеренгу. Равняться в колонне, в шеренге, в круге. Перестраиваться из одной колонны в несколько на ходу; из одного кpyгa в несколько. Делать повороты (направо и налево). Рассчитываться на «первый-второй», после чего перестраиваться из одной шеренги в две. При построении в три колонны размыкаться и смыкаться приставными шагами. Делать повороты на углах во время движения. Останавливаться после ходьбы всем одновременно.

­**Положения и движения рук, ног, туловища**

**Упражнения для рук и плечевого пояса**. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, поднимаясь на носки, в положении стоя, пятки вместе, носки врозь; отставляя одну ногу назад на носок; прижимаясь к стене. Поднимать руки вверх ­ в сто­роны из положения руки перед грудью, руки к плечам. Поднимать и опускать плечи. Энергично разгибать вперед и в сто­роны согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки): отводить локти назад два-три раза и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью.

**Упражнения для ног**. Выставлять ногу вперед на носок скрестно. Приседать, держа руки за головой, сгибая к плечам. Сгибать ноги в стойке ноги врозь поочередно, одну ногу раза подряд (пружинисто). Приседать в положении ноги врозь: переносить вес тела с одной ноги на другую (не подниматься). Делать выпад вперед, в сторону, Махом вперед доставать нос­ком выпрямленной ноги ладони вытянутых вперед рук (одноименной и противоположной),

**Упражнения для туловища**. Опускать, поднимать голову, по­ворачивать ее в стороны. Поворачиваться ­ стороны, поднимая руки вверх-в стороны, из-за головы, из положения руки к плечам. Наклоняться вперед, подняв руки вверх, медленно, подряд 2­3 раза, держа руки в стороны, стоя, вращать вepx­нюю часть туловища. В упоре сзади сидя поднять обе ноги, оттянуть носки, удерживать ноги в этом положении. Перено­сить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади.­

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДЕТЬМИ ОСНОВНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

В соответствии с ФГОС к структуре основной общеобразовательной программы дошкольного образования планируемые результаты освоения детьми ООП делятся на ***промежуточные и итоговые.*** *Планируемые промежуточные результаты* освоения Программы раскрывают динамику формирования интегративных качеств воспитанников в каждый возрастной период освоения Программы (3-4 года, 4-5 лет, 5-6 лет) по всем образовательным областям. Представленная структура содержания дошкольного образования предполагает в каждой образовательной области решение психолого-педагогических задач, в том числе формирование **личностных, интеллектуальных и физических** качеств ребенка в различном сочетании. *Планируемые итоговые результаты* освоения детьми 6-7летнего возраста основной общеобразовательной программы дошкольного образования должны описывать интегративные качества ребёнка, которые он может приобрести в результате освоения Программы.

***Физическое развитие.***

Интегрированное качество: *(1)Ребенок физически развитый, овладевший основными культурно-гигиеническими навыками. У ребенка сформированы основные физические качества и потребность в двигательной активности. Самостоятельно выполняет доступные возрасту гигиенические процедуры, соблюдает элементарные правила здорового образа жизни.*

**Средний возраст *от 4 лет до 5 лет***

**Что осваивает ребенок**

1. Порядковые упражнения (построения и перестроения, повороты в движении).

2. Общеразвивающие упражнения:

    - исходные положения;

    - одновременные и поочередные движения рук и ног, махи, вращения рук;

    - темп (медленный, средний, быстрый).

3. Основные движения:

­    - в беге ­ активный толчок и вынос  маховой ноги;

­    - в прыжках ­ энергичный толчок и мах руками вперед ­ вверх;

­    - в метании ­ исходное положение, замах;

­- в лазании ­ чередующийся шаг при подъеме на гимнастическую стенку одноименным способом.

4. Подвижные игры:

­     - правила игр;

­     - функции водящего.

5. Спортивные упражнения:

­     - на лыжах ­ скользящий шаг, повороты на месте, подъ­емы на гору;

­     - в плавании ­ погружение в воду, попеременные движения ног, игры в воде.

6. Ритмические движения:

    - танцевальные позиции (исходные положения);

    - элементы народных танцев;

    - ритм и темп движений;

    - элементы простейшего перестроения по музыкальному сигналу.

­

**Минимальные результаты**

Бег на 30 м …………………………………9,5­ -10 сек

Прыжки в длину с места…………………. 0,5 м

Бросание предмета:

 весом 80 г…………………………………. 5 м

 весом 100 г………………………………….5,5 м

Бросание набивного мяча из-за головы

двумя руками………………………………..1,3 м

­Прыжки вверх с места……………………… 0,2 м

Прыжки в глубину……………………………0,4 м

**Двигательные умения.**  Самостоятельно перестраиваться в звенья с опорой на ориентиры, сохранять исходное положение.  Четко выполнять повороты в стороны, выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе. Четко соблюдать заданное направление, выполнять упраж­нение с напряжением (не сгибать руки в локтях, ноги в коленях). Сохранять правильную осанку во время ходьбы, заданный темп (быстрый, средний, медленный), сохранять равновесие после вращений или в заданных положениях (стоя на одной ноге,  вторая согнута в колене впе­ред, в сторону; стоя на набивном мяче).

­ Выполнять разные виды бега, быть ведущим колонны; при беге парами соизмерять свои движения с движениями партнера;  Энергично отталкиваться, мягко приземляться с сохранением равновесия. Ловить мяч с расстояния 1,5 м, отбивать его об пол не менее 5 раз подряд.

 Принимать исходное положение при метании, ползать разными способами; подниматься по гимнасти­ческой стенке чередующимся шагом, не пропуская реек, до 2 м.

**Старший дошкольный  возраст от 5 лет до 7 лет**

***Шестой год жизни***

**Что осваивает ребенок**

1. Порядковые упражнения: порядок построения в шеренгу, способы перестроения в 2 и 3 звена.

2. Общеразвивающие упражнения:

  - способы выполнения упражнений с различными предметами,

­  - направления и последовательность действий отдельных частей тела,

3. Основные движения:

  - вынос голени маховой ноги вперед в скоростном беге,

­  - равномерный бег в среднем и медленном темпе,

­- способы выполнения прыжков в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой,

­  - «школу мяча», способы метания в цель и вдаль,

­  - лазание одноименным и разноименным способами.

4. Подвижные и спортивные игры:

­  - правила игр,

­  - способы выбора ведущего.

**Минимальные результаты:**

Бег на 30 м . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . . .  7 ,9­ - 7 ,5 сек

Прыжок в длину с места. . . . . . . . . . . . . .. 80­ - 90 см

Прыжок в длину с разбега . . . . . . . . . .  130 ­- 150 см

Прыжок в высоту. . . . . . . . . . . . . … . . . . . . … 40 см

Прыжок вверх с места. . . . . . . . . . . . . . . . . …. 25 см

­Прыжок в глубину. . . .  . . . . . . . . . . . . . . . . … 40 см

Метание предмета:

весом 200 г. . . . . . . . . . .  . .. . . . . . . .. …….3,5­4 м

весом 80 г. ………………………………….. . . 7,5 м

Метание набивного мяча. ……………………. 2,5 м

­**Двигательные умения.**

     Сохранять дистанцию во время ходь­бы и бега. Выполнять упражнения с напряжением, в заданном темпе и ритме, выразительно, с большой амплитудой, в соот­ветствии с характером и динамикой музыки. Ходить энергично, сохраняя правильную осанку; сохранять равновесие при пере­ движении по ограниченной площади опоры. Энергично отталкиваться и выносить маховую ногу вверх в скоростном беге. Точно выполнять сложные подскоки на месте, сохранять равновесие в прыжках в глубину, прыгать в длину и высоту с разбега, со скакалкой.

     Выполнять разнообразные упражнения с мячами («школа мяча»), свободно, ритмично, быстро подниматься и спускаться по гимнастической стенке.

     Самостоятельно провести знакомую подвижную игру. Вести, передавать и забра­сывать мяч в корзину, знать правила игры.   ***Седьмой год жизни.***

**Что осваивает ребенок**

1. Порядковые упражнения: способы перестроения.

2. Общеразвивающие упражнения:

­ - разноименные и одноименные упражнения;

­ - темп и ритм в соответствии с музыкальным сопровож­дением;

­ - упражнения в парах и подгруппах;

3. Основные движения:

 - в беге ­ работу рук;

 - в прыжках ­ плотную группировку, устойчивое равно­весие при приземлении;

 - в метании ­ энергичный толчок кистью, уверенные и разнообразные действия с мячом;

­ - в лазании ­ ритмичность при подъеме и спуске.

4. Подвижные и спортивные игры:

­

- правила игр;

- способы контроля за своими действиями;

- способы передачи и ведения мяча в разных видах спортивных игр.

­**Минимальные результаты**

Бег 30 м. . . . . . . . ……………………………….7,2 сек

Прыжок в длину с места . . . . …………………100 см

Прыжок в длину с разбега . . . . . . . . . . . . . . . ...180 см

Прыжок в высоту с разбега. . . ………………..  50 см

Прыжок вверх с места. ……………………… .   30 см

Метание предметов:

      весом 250 г. . . . . . . . . . ……………………6,0 м

      весом 80 г………………………………….8,5 м

Метание набивного мяча. ……………………3,0 м

**Двигательные умения**

     Самостоятельно, быстро и организованно строиться и перестраиваться во время движения. Выполнять общие упражнения активно, с напряжением, из разных исходных положений, Выполнять упражнения выразительно и точно, в соответствии с музыкальной фразой или указаниями. Сохранять динамическое и статическое равновесие в сложных условиях.

     Сохранять скорость и заданный темп бега. Ритмично выполнять прыжки, мягко приземляться, сохранять равновесие после приземления.

     Отбивать, передавать, подбрасывать мяч разными способа­ми. Точно поражать цель (горизонтальную, вертикальную, коль­цеброс и другие).

     Энергично подтягиваться на скамейке различными способа­ми. Быстро и ритмично лазать по наклонной и вертикальной лестнице; лазать по канату (шесту) способом «в три приема».

     Организовать игру с подгруппой сверстников. Забрасывать мяч в баскетбольное кольцо, вести и передавать мяч друг другу в движении. Контролировать свои действия в соответствии с правилами. Вбрасывать мяч в игру двумя руками из-за головы. Правильно держать ракетку, ударять по волану, перебрасывать его в сторону партнера без сетки и через нее;

**СИСТЕМА МОНИТОРИГГА ДОСТИЖЕНИЯ ДЕТЬМИ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

     Мониторинг проводится 2 раза в год группой специалистов. В данную группу входят и воспитатели, работающие в данной возрастной группе. Руководство мониторингом осуществляет заведующая и (или) старший воспитатель.

Основная задача мониторинга заключается в том, чтобы определить степень освоения ребенком образовательной программы и влияние образовательного процесса, организуемого в дошкольном учреждении.

**Формы сотрудничества с семьей**

Ведущая цель взаимодействия детского сада с семьей — создание в детском саду необходимых условий для развития ответственных и взаимозависимых отношений с семьями воспитанников, обеспечивающих целостное развитие личности дошкольника, повышение компетентности родителей в области воспитания.

*Основные формы взаимодействия с семьей.*

1. Знакомство с семьей: встречи-знакомства, анкетирование семей.

2. Информирование родителей о ходе образовательного процесса: дни открытых дверей, индивидуальные и групповые консультации, родительские собрания, оформление информационных стендов, приглашение родителей на детские концерты и праздники, создание памяток.

3. Образование родителей: организация «Родительского всеобуча» (лекции, семинары, семинары-практикумы), проведение мастер-классов, тренингов, создание библиотеки.

4. Совместная деятельность: привлечение родителей к организации вечеров физкультурных развлечений, конкурсов, семейных праздников.